

**HUBUNGAN ANTARA SINDROM FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*)  
DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



Chilmiyatul Mudrikah  
J01215007

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI & KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2019**

**HUBUNGAN ANTARA SINDROM FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*)  
DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)

Chilmiyatul Mudrikah  
J01215007

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI & KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2019**

#### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Hubungan antara Sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 16 Maret 2019



Chilmiyatul Mudrikah

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Hubungan antara Sindrom FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap Kecenderungan  
*Nomophobia* pada Remaja

Oleh:

Chilmiyatul Mudrikah

NIM. J01215007

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 07 Maret 2019

Dosen Pembimbing



Dr. Abdul Muhid, M.Si

NIP. 197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA SINDROM FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*)  
DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

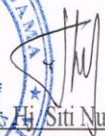
Yang disusun oleh:  
Chilmiyatul Mudrikah  
J01215007

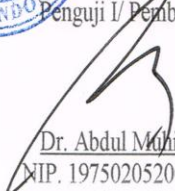
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal 29 Maret 2019

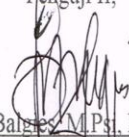
Mengetahui,

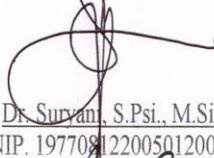


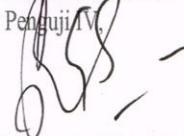
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

  
Dr. H. Siti Nur Asiyah, M.Ag  
NIP. 19551007986032001  
Penguji I/ Pembimbing,

  
Dr. Abdul Muhid, M.Si  
NIP. 197502052003121002  
Penguji II,

  
Soffy Baltes, M.Psi., Psikolog  
NIP. 197609222009122001  
Penguji III,

  
Dr. Suryani, S.Psi., M.Si  
NIP. 197708122005012004  
Penguji IV,

  
Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi., M.Si  
NIP. 197605112009122002



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Chilmiyatul Mudrikah  
NIM : J01215007  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi  
E-mail address : chilmiyatulmudrikah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara Sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia*

pada Remaja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 April 2019

Penulis

(Chilmiyatul Mudrikah)

nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sindrom FOMO (*fear of missing out*) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan skala nomophobia dan skala sindrom FOMO. Subyek penelitian berjumlah 127 siswa dari jumlah populasi 426 siswa di SMA Avisena Kedungcangkring Jabon Sidoarjo. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling. Teknik yang digunakan untuk menganalisis penelitian ini adalah analisis Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sindrom FOMO (*fear of missing out*) dengan kecenderungan nomophobia dengan pada remaja, koefisien korelasi sebesar 0,717 yang bertanda positif dan taraf signifikansi 0,000 ( $p \leq 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat sindrom FOMO semakin tinggi pula tingkat kecenderungan nomophobia pada remaja. Kata kunci: *nomophobia, fear of missing out, remaja*.

Kata Kunci: *Nomophobia*, FOMO (*Fear of Missing Out*), Remaja

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN NASKAH PUBLIKASI</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Masalah .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	15
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	17
1. Pengertian Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	17
2. Karakteristik Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	19
3. Aspek-aspek Kcenderungan <i>Nomophobia</i> .....	21
4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	22
5. Dampak-dampak <i>Nomophobia</i> .....	26
B. Sindrom FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	28
1. Pengertian Sindrom FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	28
2. Aspek-aspek Sindrom FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	30
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Sindrom FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) .....	32
C. Perkembangan Remaja .....	34
1. Pengertian Remaja .....	34
2. Ciri-ciri Perkembangan Remaja .....	35
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja .....	37
D. Hubungan antara Sindrom FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) terhadap Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	38
E. Kerangka Teoritik .....	43
F. Hipotesis .....	45









## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	90
Lampiran 2	: Skala Kecenderungan Sindrom FoMO .....	95
Lampiran 3	: Data Responden.....	99
Lampiran 4	: Data Mentah Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	103
Lampiran 5	: Data Mentah Skala Sindrom FoMO .....	107
Lampiran 6	: Data Mentah Angka Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .	112
Lampiran 7	: Data Mentah Angka Skala Sindrom FoMO .....	117
Lampiran 8	: Hasil Uji Validitas Kecenderungan <i>Nomophobia</i> sebelum <i>tryout</i> .....	122
Lampiran 9	: Hasil Uji Validitas Kecenderungan <i>Nomophobia</i> setelah <i>tryout</i> .....	124
Lampiran 10	: Hasil Uji Validitas Sindrom FOMO sebelum <i>tryout</i> .....	126
Lampiran 11	: Hasil Uji Validitas Sindrom FOMO setelah <i>tryout</i> .....	128
Lampiran 12	: Pengelompokkan Kategori .....	130
Lampiran 13	: Hasil Reliabilitas Variabel Kecenderungan <i>Nomophobia</i> ..	131
Lampiran 14	: Hasil Reliabilitas Variabel Sindrom FoMO .....	132
Lampiran 15	: Hasil Uji Normalitas.....	133
Lampiran 16	: Hasil Uji Linieritas .....	134
Lampiran 17	: Data Deskriptif .....	135
Lampiran 18	: Hasil Uji Korelasi Product Moment .....	139

# BAB I

## PENDAHULUAN

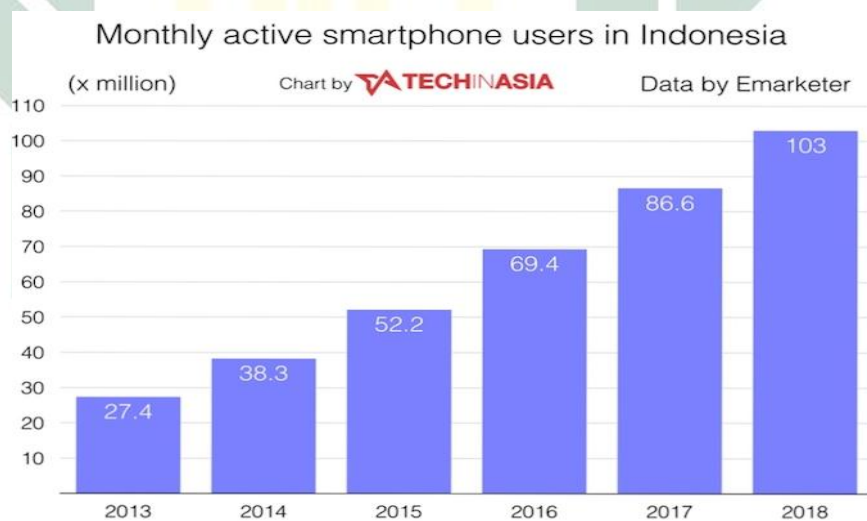
## A. Latar Belakang

Telekomunikasi merupakan salah teknik penyampaian suatu informasi. Media ini berkembang pesat dan melahirkan fenomena yang menarik sehingga menyebabkan munculnya suatu budaya yang disebut dengan “budaya *mobile phone*“ pada zaman sekarang khususnya pada generasi muda (Ezemenaka, 2013). *Mobile phone* merupakan alat komunikasi yang mudah dibawa kemana-mana yang merupakan perangkat nirkabel canggih yang kini disebut dengan *smartphone* (Cheever dkk., 2014).

Seiring dengan berkembangnya teknologi dan informasi pada *mobile phone*, kini benda padat tersebut telah menjadi bagian utama dari gaya hidup seseorang khususnya pada remaja, dimana *mobile phone* sendiri telah menyediakan berbagai fitur atau aplikasi yang dapat dinikmati sebagai sarana untuk berkomunikasi, media informasi, media hiburan, dan media untuk bersosial. Dalam perkembangan teknologi berupa *smartphone* yang sangat cepat ini yang menjadi sorotan adalah seorang remaja dibuktikan pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia pengguna aktif *smartphone* adalah remaja yang berkisar usia enam belas hingga dua puluh satu tahun dengan jumlah presentase 39% (Yulianti, 2014).

Seorang peneliti menyatakan bahwa *smartphone* merupakan pecandu *Non* narkoba terbesar pada abad ke-21. Berdasarkan laporan data dari lembaga peneliti, *Dscout* rata-rata dalam sehari para pengguna *smartphone* membawanya bahkan hanya menyentuh *smartphone* mereka sebanyak 2.617 kali (Republika.co.id).

Berdasarkan laporan dari statistik lembaga riset pemasaran digital perkiraan e-marketer pada tahun 2013 berjumlah 27,4 juta pengguna aktif *smartphone*. Dengan perkembangan yang sangat pesat pada tahun 2018 banyaknya jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari seratus juta pengguna. Berikut merupakan data pengguna aktif *smartphone* mulai dari tahun 2013 hingga tahun 2018 menurut techinasia:



id.techinasia.com

### Gambar 1

Berdasarkan laporan tersebut negara Indonesia terletak pada urutan keempat yang menjadi pengguna aktif *smartphone* setelah negara China, negara India, dan negara Amerika. Presentase internet di Indonesia pada



Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dixit, *et al* (2010) menunjukkan bahwa terdiri dari 53% laki-laki dan 47% perempuan yang mana 18,5% menunjukkan penderita *nomophobia*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat terjadi pada siapapun tanpa memandang jenis kelamin. Selanjutnya, Katharine (Dixit, *et al.*, 2010) mengungkapkan sebuah hasil penelitian di Inggris pada 2.163 orang yang mana 53% subjek merasakan kecemasan saat mereka berada jauh dari *mobile phone*, kehabisan baterai dan tidak memiliki jangkauan jaringan. Studi tersebut menemukan bahwa sekitar 58% pria dan 48% wanita menderita *nomophobia*, dan 9% lainnya merasa tertekan saat *mobile phone* mereka sedang tidak aktif. Sekitar 55% dari mereka yang disurvei berkomunikasi dengan teman ataupun keluarga menjadi alasan utama dan saat mereka tidak bisa menggunakan *mobile phone*, mereka akan merasakan kecemasan dan muncul perasaan tidak nyaman.

[illegible]







Fenomena lain bahwa remaja seringkali mengoperasikan *smartphone* meskipun dalam suasana yang tidak tepat, misalnya ketika berada pada suatu perbincangan yang serius. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Pinchot, dkk (2010) bahwa *smartphone* memengaruhi perubahan perilaku dalam berkomunikasi sehari-hari. Dalam pengaruh tersebut diprediksi memunculkan dampak negatif pada pengguna *smartphone* yang menimbulkan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masalah yang terkait dengan *smartphone* sangat umum di kalangan remaja (Cheever *et al.*, 2014), yang merupakan pengguna awal teknologi seluler (Guzeller & Cosguner, 2012).

[illegible]

Terdapat empat aspek dari kecenderungan *nomophobia*, diantaranya perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan (Yildirim, 2014). Terdapat faktor yang menyebabkan *nomophobia* atau “*No Mobile Phone Phobia*”, yaitu genetic, sosial atau lingkungan, perilaku, kognitif, dan emosional (Nevid, 2005). Terdapat juga dua faktor utama yang menjadi penyebab *nomophobia*, yaitu *game addicted* dan sindrom FOMO (*fear of missing out*) atau ketergantungan individu terhadap media sosial (YouGov, 2010).

[illegible]

Berdasarkan paparan di atas bahwa kecenderungan *nomophobia* disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah sindrom FOMO (*Fear of missing out*) yang mana seseorang yang mengalami kecenderungan pada *nomophobia* dipengaruhi oleh ketidakmampuan individu ketika tidak mengetahui *update* terbaru yang muncul melalui media sosial. maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara sindrom FOMO (*Fear of missing out*) dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara sindrom FOMO (*Fear of missing out*) dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja?

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sindrom FOMO (*fear of missing out*) dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Dengan dilakukannya penelitian ini, penulis berharap agar hasil penelitian yang ada dapat membawa banyak manfaat, baik itu dipandang secara teoritis maupun praktis bagi pengembangan ilmu masyarakat.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperbanyak khasanah keilmuan khususnya dalam bidang psikologi perkembangan pada remaja mengenai perilaku kecenderungan *nomophobia*.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perkembangan di kalangan remaja mengenai hubungan antara sindrom FOMO (*Fear of missing out*) dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai perbaikan diri bagi perkembangan di kalangan remaja kedepannya.

Mengkaji beberapa permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antara sindrom FOMO (*fear of missing out*) terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja. *Nomophobia* atau “*No Mobile Phone Phobia*” adalah kecemasan

Berikut merupakan beberapa penelitian terdahulu terkait dengan kecenderungan *nomophobia*, yang mana penelitian tersebut digunakan sebagai acuan dalam penelitian yang akan dilakukan.

Asih & Fauziah (2017) melakukan penelitian tentang control diri dengan *nomophobia*. Berdasarkan penelitian hasilnya adalah terdapat hubungan yang negative antara control diri terhadap *nomophobia*. Yang artinya, jika kontrol diri yang dialami individu tinggi maka tingkat



Wahyuni & Harmaini (2017) melakukan penelitian tentang intensitas menggunakan *facebook* terhadap kecenderungan *nomophobia*. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan intensitas penggunaan facebook terhadap kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja. Remaja dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan facebook yang rendah dan kecenderungan untuk menjadi *nomophobia* dalam kategori sedang. Pembentukan tinggi rendahnya intensitas penggunaan facebook pada remaja dipengaruhi oleh keyakinan tentang manfaat yang didapat ketika mengakses facebook, selanjutnya ditentukan juga oleh sikap dan norma subyektif yang dimiliki oleh pengguna facebook.

Prasetyo & Ariana (2016) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *the big five personality* dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal. *The big five personality* mencakup neurotis (*neuroticism*), keterbukaan (*openness*), kesungguhan (*conscientiousness*), kemufakatan





Penelitian yang dilakukan oleh Uysal (2016) dengan judul *Social Phobia in Higher Education: The Influence of Nomophobia on Social Phobia*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan ini jauh lebih umum diantara kelompok studi wanita daripada pria. Penelitian kami menunjukkan bahwa 173 wanita memiliki tingkat fobia sosial 2,7 dari 5 untuk, dan 91 laki-laki menunjukkan perilaku fobia sosial 2,7 dari 5. Hasil penelitian menunjukkan adanya mobile ketergantungan telepon di kalangan mahasiswa. Data menunjukkan *nomophobia* sebagai menjadi masalah yang muncul dari era modern. Studi multisentrik diperlukan untuk mengevaluasi masalah dalam kenyataan, dan dengan demikian mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi masalah yang terus berkembang yang mengancam untuk mengganggu kehidupan manusia.

Mengkaji dari berbagai penelitian dan fakta empiris yang telah dipaparkan sebagaimana di atas, persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek yang digunakan. Rata-rata

Dalam skripsi ini terdapat 5 bab dengan sub bab sebagai berikut;

Bab kedua adalah kajian pustaka, berisi tentang uraian dari kecenderungan *nomophobia* yang terdiri dari pengertian kecenderungan *nomophobia*, karakteristik kecenderungan *nomophobia*, aspek-aspek kecenderungan *nomophobia*, faktor yang memengaruhi kecenderungan *nomophobia*, dan dampak kecenderungan *nomophobia*. Selanjutnya tentang sindrom FOMO (*Fear of missing out*) yang terdiri dari pengertian sindrom FOMO (*fear of missing out*), aspek-aspek sindrom FOMO (*fear of missing out*) serta faktor yang memengaruhi sindrom FOMO (*fear of missing out*). Kemudian tentang remaja yang terdiri dari pengertian, ciri perkembangan remaja, dan tugas perkembangan remaja. Berikutnya

tentang hubungan antara kecenderungan *nomophobia* terhadap sindrom FOMO (*fear of missing out*) pada remaja. Selanjutnya berisi uraian tentang kerangka teoritik dan terakhir hipotesis.

Bab ketiga adalah metode penelitian, berisi tentang uraian dari rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional terdiri dari definisi operasional *nomophobia* dan definisi operasional Sindrom FOMO (*fear missing out*). Selanjutnya tentang populasi, teknik sampling, dan sampel. Kemudian tentang instrumen penelitian yang terdiri dari skala *nomophobia* dan skala *fear of missing out*. Berikutnya tentang validitas dan reliabilitas dan yang terakhir analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

Bab keempat adalah hasil penelitian dan pembahasan, berisi tentang hasil penelitian terdiri dari persiapan dan pelaksanaan penelitian serta tentang deskripsi hasil penelitian. Selanjutnya, pengujian hipotesis dan yang terakhir mengenai pembahasan.

Bab kelima adalah penutup, berisi tentang kesimpulan serta saran yang terdiri dari saran untuk perkembangan remaja, sekolah, dan peneliti selanjutnya.

## BAB II

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Kecenderungan *Nomophobia*

## 1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

*Nomophobia* singkatan dari *no mobile phone phobia*, terdapat dua istilah yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* yang diartikan kata benda dan menunjukkan individu yang mengalami *nmophobia*. Sedangkan, makna dari *nomophobic* merupakan kata sifat, yang mana kata sifat ini menggambarkan karakteristik dari kata benda atau *nomophobe*. *Nomophobic* juga merupakan perilaku yang berkaitan dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014).

*Nomophobia* atau “*No Mobile Phone Phobia*” adalah salah satu fobia yang apabila individu kehilangan ponselnya ia akan merasakan sangat takut kehilangan. Intensitas dalam menggunakan maupun kebiasaan penggunaan *smartphone* yang menjadi penyebab individu mengalami *nomophobia* (Kalaskar, 2015). *Phobia* spesifik yang terdapat dalam DSM-5 disebabkan “ketakutan atau kecemasan yang spesifik pada situasi atau objek tertentu atau disebut dengan stimulus *phobia*” (American Psychological Association, 2014). Pada abad ke-21 individu yang

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* adalah penggunaan *mobile phone* secara berlebih oleh penggunanya. *Nomophobia* juga diartikan sebagai istilah yang mengacu pada kebiasaan individu yang berhubungan dengan penggunaan pada *smartphone* (King, dkk, 2014). Lee, Cho, Kim, dan Noh (2015) menjelaskan bahwa kecanduan menggunakan *smartphone* pada individu dikarenakan adanya kecenderungan dalam menggunakan aplikasi dan mengikuti perkembangan yang semakin canggih pada *smartphone* secara berlebihan. Pavitra *et al* (2015) menyatakan bahwa *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan serta kekhawatiran pada individu apabila tidak berhubungan dengan *smartphone*. Dalam hal ini diartikan individu berada pada batas wajar yang mengarah pada perilaku *addiction* atau ketergantungan.

[illegible]

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan perasaan kecemasan dan kehilangan yang dialami oleh individu saat berada jauh dari *smartphone* yang dimiliki. Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan meletakkan *smartphone* disampingnya ketika tidur, *charger* akan dibawa kemana-mana, dan selalu mengecek *smartphone* untuk mengetahui notifikasi di *smartphone*.

Menurut Harkin (2003) ciri yang paling utama mengalami gangguan *smartphone* ialah sumber dari segala kenyamanan. Artinya, *smartphone* yang telah menjadi pusat komunikasi agar dengan mudah bisa menghubungi seseorang . Hal ini menyebabkan inidvidu menggunakan *smartphone* secara kompulsif dan bisa dikatakan sebagai kecanduan perilaku.

a. Menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan *smartphone*, memiliki tidak hanya satu *smartphone* bahkan



Merasakan kecemasan saat *smartphone* berada jauh dari penggunaanya, individu juga akan merasakan kecemasan yang berlebih ketika *smartphone* tidak terdapat jangkauan maupun ketika baterai lemah.

c. Sering melihat *smartphone* untuk melihat apakah ada pesan atau panggilan yang masuk atau biasa disebut dengan *ringxiety*. *Ringxiety* adalah perasaan seseorang yang beranggapan bahwa *smartphone* yang dimilikinya berbunyi.

e. Merasakan kenyamanan dalam berkomunikasi melalui *smartphone* daripada berkomunikasi dengan bertatap muka.

f. Membeli *smartphone* dengan harga tinggi.

Berikut merupakan kecenderungan *nomophobia* menurut Pavithra *et, al* (2015) sebagai berikut;

a. Sering menggunakan serta menghabiskan waktu dalam penggunaan *smartphone*.

b. *Charger* tidak akan pernah tertinggal saat kemanapun ia pergi, merasakan kecemasan saat tidak terdapat jangkauan.

c. Selalu memberikan perhatian terhadap *smartphone* untuk mengecek pesan atau panggilan yang masuk, bahkan ketika tidur *smartphone* selalu diletakkan disebelahnya.



### 3. Aspek-aspek Kecenderungan *Nomophobia*

Yildirim (2014) menjelaskan individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* memiliki empat aspek, yaitu;

a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

Pada aspek ini dijelaskan bahwa individu cenderung merasakan kecemasan dan kekhawatiran ketidak tidak bisa berkomunikasi baik dengan keluarga maupun kerabat dalam hal bisa menghubungi atau dihibungi. Individu akan terus menerus dalam memantau komunikasi yang muncul pada *smartphone*. Hal inilah menjadikan kebiasaan individu mempunyai cek kompulsif dan tekanan stress menjadi meningkat (Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012).

b. Kehilangan konektivitas

Pada aspek ini, kecenderungan kecemasan pada individu saat kehilangan jangkauan. Hal ini merupakan masalah besar ketika tiba-tiba tidak ada jaringan pada *smartphone* mereka (Yildirim & Correia, 2015).

c. Tidak mampu mengakses informasi

Pada aspek ini, kecemasan akan muncul ketika individu tidak dapat melihat dan memperoleh informasi melalui *smartphone*-nya. Individu juga akan menghabiskan banyak waktu untuk mengoperasikan *smartphone*. *Smartphone* juga telah menjadi alat akses informasi yang

Pada aspek ini dijelaskan bahwa perasaan kecemasan yang muncul apabila individu meninggalkan *smartphone* dengan jangka waktu yang lama. Individu juga akan terus-menerus memeriksa *smartphone* terkait ada atau tidaknya jaringan, ada atau tidaknya pesan masuk, habis atau tidaknya baterai, dan ada atau tidaknya pulsa pada *smartphone*. Individu akan memiliki kekhawatiran yang irasional saat tidak bisa berhubungan dengan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Berdasarkan yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan terdapat empat aspek pada kecenderungan *nomophobia*, yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Dari aspek ini dijadikan sebagai acuan untuk mengukur individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia*.

#### 4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

[illegible]

Menurut Bianchi dan Philip (dalam Yildirim, 2014) berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan *nomophobia*, diantaranya:

Seperti penelitian sebelumnya bahwa laki-laki lebih rentan terhadap penggunaan teknologi. Perbedaan gender juga merupakan fungsi sosialisasi dan akses terhadap perkembangan teknologi.

Merupakan evaluasi yang relatif stabil sehingga membuat individu mampu mempertahankan dan mampu dalam mengontrol dirinya. *Self esteem* juga berkaitan dengan pandangan dan identitas diri. Individu yang mempunyai pandangan yang buruk mempunyai kecenderungan yang tinggi dalam mencari kepastian. Dari sinilah *smartphone* berfungsi untuk memberikan kesempatan pada setiap individu untuk bisa

menghubungi kapanpun. Hal ini yang menjadi penyebab *smartphone* secara berlebihan.

c. Usia

Seperti sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa orang muda lebih rentan dalam menggunakan *smartphone* dibandingkan orang dewasa. Hal ini juga disebabkan orang yang lebih muda lebih tertarik dengan produk teknologi terbaru.

#### d. Extraversi

Merupakan suatu kepribadian pada individu yang berkaitan dengan fenomena sosial. Ekstraversi lebih rentan mengenai masalah penggunaan *smartphone* dengan alasan untuk mencari situasi sosial. Ekstraversi juga lebih rentan dipengaruhi oleh teman sebaya.

### e. Neurotisme

Yaitu bagaimana individu dalam mengatasi suatu tekanan stress, misalnya kecemasan. Individu pada neurotisme lebih rentan emosional yang bereaksi kuat terhadap berbagai macam rangsangan.

Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh YouGov (2010) menyatakan bahwa dua faktor utama yang menjadi penyebab dari kecenderungan *nomophobia* yaitu:

1. *Game addicted* yang artinya ketergantungan individu terhadap *games*. Menurut Lee (2011) mengemukakan bahwa *game addicted* dapat dilihat dari komponen kecanduan yakni *excessive use* yang mana individu akan melupakan seluruh aktivitasnya yang mendominasi pikiran, perasaan dan tingkah laku. Price (2011) juga menyatakan ketergantungan *game* menyebabkan individu tidak bisa mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial dengan yang lainnya.
2. Sindrom FOMO (*fear of missing out*) yang artinya ketergantungan pada media sosial. Sindrom FOMO yang telah masuk dalam kehidupan individu menjadi penyebab kecanduan *smartphone* dan menghabiskan waktu untuk bermedia sosial karena ketakutan tidak mampu mengikuti perkembangan media sosial sehingga individu selalu online di media sosial (Dossey, 2014). Dalam penelitian terbaru Sindrom FOMO menjadi prediktor kecanduan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Hal ini disimpulkan bahwa tingkat kepuasan kebutuhan untuk menghubungi orang lain terutama yang bisa terakses dengan *smartphone* (Casale & Fioravanti, 2015). Remaja akan mengalami kecemasan yang lebih

Pada zaman modern ini *smartphone* bisa disebut sebagai si bagi individu yang menumbuhkan rasa ketergantungan *smartphone* dalam setiap harinya. Ada banyak dari para *smartphone* yang berlebihan tidak beranggapan terhadap k yang akan mengenai pada individu tersebut, diantara k tersebut menurut Dwi K (2017), yaitu;

### a. Stress

b. Kurang Fokus

[illegible]

### c. Kurang Bersosialisasi

d. Susah tidur atau Insomnia

e. Produktivitas Menurun

Maka dapat disimpulkan terdapat dampak-dampak negatif pada kecenderungan perilaku kecenderungan *nomophobia*, yaitu stress, kurang fokus, kurang bersosialisasi, susah tidur atau insomnia, dan produktivitas menurun. Dr. Jimmy EBH, Sp.S





Sindrom FOMO terkait dengan kecemburuan sosial dan pengucilan sosial (Reagle, 2015), bagaimana individu lebih-lebihkan pengalaman emosional positif dan meremehkan pengalaman emosional negatif yang dihadapi oleh individu lainnya daripada apa yang mereka alami sendiri (Jorden *et al*, 2011). Dengan demikian, individu yang hanya memandang emosional positif yang dialami individu lainnya seperti bagaimana individu tersebut bahagia, lebih sukses daripada dirinya sendiri (Chou & Edge, 2012) yang berakibat individu bermunculan perasaan cemas, gelisah dan perasaan tidak mampu (Przybylski *et al*, 2015).

[illegible]

Dengan media sosial individu memiliki kemampuan untuk melihat bagaimana kehidupan yang dilakukan oleh individu lainnya. Hal ini yang menyebabkan individu untuk terus terhubung dengan media sosial yang akan membuat individu mengalami kecemasan dan perasaan tidak puas (Miller, 2012)

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan Sindrom FOMO adalah ketakutan individu saat tertinggal *update* terbaru mengenai suatu kejadian sementara orang lain mengikutinya sehingga menyebabkan individu untuk selalu terhubung dengan media sosial.

Menurut Przybylski *et al* (2013) menyatakan bahwa intensitas tinggi rendahnya kebutuhan psikologis berhubungan dengan sindrom FOMO (*fear of missing out*). Berikut merupakan aspek-aspek dari sindrom FOMO (*fear of missing out*), diantaranya:

- [illegible]

b. Kebutuhan psikologis *self* (diri sendiri) yang tidak terpenuhi, kebutuhan ini mempunyai kaitan dengan dua hal, yang pertama *competence* merupakan suatu keinginan individu untuk beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. Yang kedua, *autonomy* merupakan individu bebas mengintegrasikan apa yang akan dilakukan oleh dirinya sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain. Hal inilah yang menjadi pemicu individu untuk melampiaskan pada media sosial ketika kebutuhan psikologis akan *self* ini tidak terpenuhi.

Menurut *JWTIntelligence* (2012) berikut merupakan aspek-

- [illegible]

ingin ketinggalan apapun melebihi individu yang lainnya.

- c. Perasaan tidak aman karena tertinggal informasi yang tersebar di internet. Individu pada aspek ini akan tergantung terhadap media sosial atau internet, yang mana inividu sudah menyerah pada kenyamanan tersebut.

Dari apa yang dipaparkan di atas dua aspek ini dijadikan sebagai acuan untuk mengukur individu yang mengalami kecanduan pada media sosial atau disebut dengan sindrom FOMO (*fear of missing out*).

### 3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*)

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*), yang pertama gender, *trait* kepribadian, tidak adanya komunikasi *face to face*, dan terdapat faktor *need* (Rosdaniar, 2008). Menurut Pervin (1975) *trait* merupakan sifat permanen perilaku yang terletak pada individu. Sedangkan menurut Marshal (2015) salah satu faktor yang memengaruhi munculnya ketakutan atau kecemasan pada individu saat tertinggal *update* terbaru melalui media sosial adalah *the big five personality*. Sindrom FOMO dikatakan sebagai mediator yang menghubungkan kebutuhan psikologis dengan sosial (Przybylski *et*

*al*, 2013). FOMO juga menjadi perantara antara faktor motivasi dan keterlibatan media sosial (Alt, 2015).

Disamping itu, Sindrom FOMO juga digunakan sebagai prediktor pada pecandu *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglos, 2016). Individu memiliki kebutuhan psikologis dasar termasuk kompetensi dan keterkaitan yang harus dipenuhi (Deci & Ryan, 2014). Sindrom FOMO telah terbukti memediasi kebutuhan-kebutuhan itu tidak terpenuhi dan keterlibatan media sosial. Billieux *et al* (2015) mengungkapkan individu merasa tidak aman dan cemas secara sosial untuk memuaskan penggunaan media sosial.

Alt (2015) menemukan bahwa Sindrom FOMO memediasi hubungan antara motivasi dan penggunaan media sosial, dengan individu motivasi ekstrinsik yang tinggi memiliki Sindrom FOMO yang lebih tinggi dan penggunaan media sosial yang lebih tinggi. Sindrom FOMO ditemukan menjadi prediktor penggunaan *smartphone* yang bermasalah dengan Sindrom FOMO yang lebih besar terkait dengan yang lebih bermasalah penggunaan *smartphone* (Elhai *et al*, 2016).

### C. Perkembangan Remaja

## 1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti bahasa latin *adolescere*, artinya tumbuh dewasa. Sedangkan dalam artian yang lebih luas remaja mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja adalah masa peralihan, yang mana individu berada pada masa perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa baik fisik maupun psikis. Menurut Santrock (2003) masa remaja pada perubahan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan kognitif, sosial, biologis serta emosional pada individu yang berada pada remaja.

Menurut Zakiah (1990) masa remaja yang berada pada rentang usia 12-22 tahun, yang mana pada usia tersebut akan mengalami pematangan secara fisik maupun psikologis pada tiap individu. Remaja merupakan bahwa remaja tidak memiliki tempat yang jelas, karena remaja berada di antara anak-anak dan orang dewasa (Monks, 2006). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan pengertian dari remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa disertai dengan perubahan fisik dan psikis yang terkait sosio-emosional individu.

Pembagian usia pada remaja dibedakan menjadi tiga bagian menurut Deswita (2006), sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal, berada pada usia 12 hingga 15 tahun

- Dari penjelasan di atas bahwa usia remaja rata-rata di Indonesia mencakup usia 12 hingga 21 tahun.

## 2. Ciri-ciri Perkembangan Remaja

Setiap manusia mengalami perkembangan yang berbeda-beda terhadap ciri-ciri yang dilewati. Adapun Hurlock (1980) menjelaskan ciri-ciri perkembangan remaja sebagai berikut;

- a. Masa yang utama

Individu yang berada pada periode ini mengalami perubahan pada individu mengenai perkembangan fisik mencakup perkembangan psikis individu yang secara cepat yang akan membentuk sikap dan nilai, penyesuaian mental, serta perilaku yang akan dimunculkan dalam jangka panjang.

- b. Masa peralihan

Masa peralihan terkait dengan status individu, yang mana individu pada masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mana mencakup sikap dan perilakunya yang tidak ingin disamakan dengan anak-anak dan masih belum bisa dikatakan sebagai orang dewasa sebab belum tercapainya tugas-tugas pada masa dewasa.





sebayanya. Mereka akan cenderung mencari kepopularitasan individu.

f. Ambang masa dewasa

Pada masa dewasa individu akan memperlakukan diri mereka dengan orang yang dewasa, misalnya merokok, bermabuk-mabukkan dan sebagainya.

Berdasarkan yang diuraikan di atas bahwa ciri-ciri masa pada perkembangan remaja diantaranya, masa utama, masa transisi atau masa peralihan, masa perubahan, usia yang bermasalah, masa pencarian identitas atau *self identity*, dan masa ambang dewasa.

### 3. Tugas-tugas pada Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan yang dialami oleh remaja menurut Havighurst (dalam Monks, 2006) untuk usia 12 hingga 18 tahun sebagai berikut;

- Perkembangan fisik terkait aspek-aspek biologis
- Perkembangan sosial terkait penerimaan masyarakat
- Kebebasan yang didapatkan dari orang tua untuk bersikap mandiri
- Mempunyai pandangan hidup sendiri
- Mencari identitas diri

Menurut Hurlock (1980) tugas-tugas perkembangan remaja meliputi;

#### D. Hubungan antara Sindrom FOMO (*fear of missing out*) terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja

[illegible]

Kecenderungan *Nomophobia* adalah penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang menyebabkan individu tidak bisa jauh dari *smartphone*, jika individu tersebut jauh dari *smartphone* maka akan muncul perasaan cemas, gelisah atau gugup bahkan khawatir (Yildirim, 2014). Fobia situasional disebabkan oleh reaksi intens yang dapat bersifat fisik dan emosional, dan disebabkan oleh ketakutan irasional (Choy, Fyer, & Lipsitz, 2007).

Tak hanya itu, individu akan sering mengoperasikan *smartphone* meskipun berada pada pembicaraan serius maupun ketika berada di tengah-tengah acara keluarga. Kebiasaan dalam menggunakan *smartphone* ini bukan disebabkan karena hendak mengirim pesan tetapi karena ketidaknyamanan individu saat tidak mengecek *smartphone*. Perasaan

Kecenderungan *nomophobia* mengarah pada sikap ketidaknyamanan, kegelisahan, bahkan kesedihan saat tidak berhubungan dengan *smartphone* yang mana sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi terhadap individu (Pavithra, 2015). Ciri utama pada *nomophobia* adalah kenyamanan (Harkin, 2003). *Smartphone* menjadi pusat komunikasi agar selalu terhubung dengan orang lain. Kecenderungan *nomophobia* muncul disebabkan adanya pengaruh kontrol emosi, terutama rasa takut dan kecemasan yang muncul secara otomatis dari individu tersebut.

[illegible]

Dalam penelitian (King et al., 2014) *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan modern karena tidak bisa berkomunikasi melalui *smartphone*. Menurut King et al. (2014) menekankan *nomophobia* pada ketidakmampuan untuk berkomunikasi melalui *smartphone*. Penelitian

Para pengguna *smartphone* lebih banyak didominasi oleh remaja yang bisa disebabkan oleh faktor perkembangan sosial remaja. Hal ini dipengaruhi oleh faktor teman sebaya salah satunya, yang mana teman sebaya menjadi peran penting dalam pergaulan lingkungan di kalangan remaja. Remaja sendiri lebih tertarik dengan sesuatu yang dapat menerimanya dalam suatu kelompok dimana remaja akan melakukan konformitas kelompok dalam menentukan suatu tindakan dan dalam berperilaku. (santrock, dkk dalam Mesch, 2010).

[illegible]

Yildirim (2014) mendefinisikan *nomophobia* merupakan individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang akan merasakan kecemasan dan kekhawatiran saat jauh dari *smartphone*. Individu yang mengalami perilaku *nomophobia* akan selalu mengecek *smartphone* setiap saat bahkan membawa *charger* kemanapun pergi untuk mengatasi habisnya baterai. Yildirim (2014) juga menjelaskan aspek-aspek *nomophobia* yang digunakan sebagai acuan untuk mengukur individu dengan kecenderungan *nomophobia*, yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan kenyamanan, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

YouGov (2010) menjelaskan dua faktor penyebab *nomophobia*, yaitu *game addicted* dan FOMO atau *fear of missing out*. Menurut Przyblyski, dkk (2012) FOMO adalah ketakutan yang muncul apabila terdapat *update* terbaru sementara ia tidak mengikutinya. Hal inilah menjadi penyebab individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia*, yang mana ketakutan seseorang tidak bisa jauh dari *smartphone* menjadi penyebab individu supaya tidak tertinggal dengan *update* terbaru yang muncul melalui internet.

[illegible]







Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

[illegible]

## BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan pada angka atau numerikal yang untuk mendapatkan hasilnya diolah dengan metode statistika (Azwar, 2007). Rancangan bentuk dalam penelitian ini menggunakan korelasional, yaitu menunjukkan suatu hubungan pada variabel antara dua variabel atau lebih (Faenkal dan Wallen, 2008). Rancangan penelitian ini digunakan untuk menganalisis dan menginterpretasi data dari variabel yang ditentukan. Penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasional dipilih untuk mengetahui hubungan antara sindrom FOMO atau *fear of missing out* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang berupa angka dengan menggunakan statistik (Sugiyono, 2015). Variabel didefinisikan sebagai atribut yang mempunyai variasi antara satu obyek atau subyek dengan yang lainnya (Hatch dalam Sugiyono, 2015). Sedangkan menurut Kerlinger (dalam Sugiyono, 2015) bahwa variabel adalah sifat yang akan dipelajari. Variabel juga merupakan

Berdasarkan teori dan hipotesis yang telah disusun di atas bahwa terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu;

1. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecenderungan *Nomophobia*.
2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*).

## 1. Definisi Operasional Kecenderungan *Nomophobia*

Kecenderungan *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* merupakan suatu kecemasan yang dialami oleh individu ketika jauh dari *smartphone* yang didasari oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kecenderungan *nomophobia* melalui empat aspek yaitu, perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

## 2. Definisi Operasional Sindrom FOMO (*fear of missing out*)

Sindrom FOMO adalah suatu ketakutan yang dialami individu apabila ketinggalan berita terbaru atau *update* terbaru yang muncul melalui media sosial atau internet. Sindrom FOMO diukur melalui tiga aspek yaitu, merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet,

sedangkan orang lain menggunakan internet, dan merasa tidak aman karena sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet.

#### D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

## 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terkait dengan obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2013). Sedangkan menurut Arikunto (2006) populasi adalah jumlah keseluruhan dari subjek penelitian. Maka dari itu, populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja di SMA (Sekolah Menengah Atas) yang masih aktif di sekolah SMA Avisena Kedungcangkring Jabon Sidoarjo angkatan 2018-2019 yang berjumlah 426 remaja siswa yang berusia 14 hingga 18 tahun, baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dan jurusan IPA ataupun IPS.

Alasan yang digunakan dalam penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum (2019) yang dilakukan pada remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Padang yang berjumlah 1.468 orang yang diambil 75 orang dari usia 16-19 tahun dan tidak cacat fisik.

## 2. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik dalam pengambilan sampel (Sugiyono, 2015). Teknik sampling didefinisikan sebagai cara yang digunakan untuk menentukan sampel dengan jumlah sesuai terhadap ukuran sampel untuk dijadikan sebagai sumber data yang sebenarnya, tanpa mengurangi sifat-sifat dan penyebaran populasi guna mendapatkan sampel yang representif (Margono, 2004).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability sampling*, yaitu teknik yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Terdapat juga beberapa macam dalam teknik sampling ini, dan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh karakteristik yang dikehendaki dalam penelitian ini (Sugiyono, 2013).

Adapun karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya yaitu remaja siswa yang masih aktif sekolah di SMA Avisena, sehat, dan bersedia menjadi responden untuk pengisian skala. Sesuai dengan karakteristik tersebut, maka peneliti mengambil responden yang tercantum.



Berikut tabel 1 merupakan norma skoring *favourable* dan *unfavourable* yang tercantum dalam skala *likert*;

Penilaian Responden	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Antara Setuju Atau Tidak	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

### 1. Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Terdapat empat aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2014) yang dijadikan acuan individu yang mengalami kecemasan ketika

jauh dari *smartphone* atau *mobile phone*. Skala kecendrungan *nomophobia* ini disusun oleh peneliti terkait empat aspek di atas.

Terdapat 30 item dalam skala *nomophobia* yang digunakan untuk mengukur. Skala kecenderungan *nomophobia* memiliki empat pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), AST (Antara Setuju atau Tidak), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju)

Berikut *blueprint* skala kecenderungan *nomophobia* dapat terlihat pada tabel 2 di bawah ini;

**Tabel 2**  
***Blueprint* skala kecenderungan *nomophobia***

No	Dimensi	F	UF	$\Sigma$
1	Perasaan tidak bisa berkomunikasi	1, 4, 11, 23, 27, 29	-	6
2	Kehilangan konektivitas	2, 7, 10, 15	-	4
3	Tidak mampu mengakses informasi	5, 9, 16, 18, 21, 25	14	7
4	Menyerah pada kenyamanan	3, 6, 8, 12, 13, 17, 19, 20, 22, 26, 28	24,30	12
	<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>30</b>

## 2. Skala Sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*)

Terdapat tiga aspek dari Sindrom FOMO menurut *JWTIntelligence* (2012), yaitu merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet, sedangkan orang lain menggunakan internet, dan merasa tidak aman karena sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet.



**Tabel 3**  
***Blueprint Skala Sindrom FOMO (Fear of Missing Out)***

tabel 3 berikut ini;

**Tabel 3**  
**Blueprint Skala Sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*)**

No	Dimensi	F	UF
1	Merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet	1, 3, 7, 11, 14, 16, 21, 29	9, 19, 30
2	Gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet, sedangkan orang lain menggunakan internet	2, 4, 10, 15, 18, 23, 26, 27, 28	-
3	Merasa tidak aman karena sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet	8, 12, 13, 17, 20, 22, 25	5, 6, 24
	<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>6</b>

## 1. Uji Validitas

[illegible]







**Tabel 6**  
**Hasil Reliabilitas Variabel Kecenderungan *Nomophobia***

Cronbach's Alpha	N of Items
0.895	25

Berdasarkan hasil uji analisis pada tabel 6 di atas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* dari skala kecenderungan *nomophobia* adalah 0,895 dari 25 item, yang mana nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 dan skala ini dapat dikatakan reliabel.

b. Uji reliabilitas variabel Sindrom FOMO (*fear of missing out*)

Berikut tabel 7 di bawah merupakan hasil reliabilitas variabel Sindrom FOMO;

**Tabel 7**  
**Hasil Reliabilitas Variabel Sindrom FOMO (*fear of missing out*)**

Cronbach's Alpha	Jumlah item
0.885	23

Berdasarkan pada tabel 7 di atas hasil uji analisis menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* dari skala sindrom FOMO (*fear of missing out*) adalah 0,885 dari 23 item, yang mana nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 dan skala ini dapat dikatakan reliabel.





## 2. Uji Linieritas

Pada tabel 9 di bawah ini merupakan hasil uji lineritas, sebagai berikut;

**Tabel 9**  
**Hasil Uji Linieritas**

	Jumlah	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	16254.678	1	16254.678	132.540	.000 <sup>a</sup>

[illegible]







salah satunya ialah sindrom FOMO atau *fear of missing out*, yang didefinisikan sebagai kecemasan yang akan muncul ketika individu ketinggalan informasi melalui media sosial. Kajian ini yang membuat peneliti menarik untuk dilakukan sebuah penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah remaja, hal ini serupa dengan sebuah penelitian dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia bahwa pengguna *smartphone* aktif pada remaja yang berkisar 16 hingga 21 tahun dengan jumlah presentase 39% (Yulianti, 2014).

Saat ini sudah banyak orang yang sudah menggantungkan dirinya terhadap *smartphone* dan tidak sedikit orang yang memilih asyik dengan *smartphone* daripada dengan lingkungan sekitarnya. Bahkan, para pengguna *smartphone* yang berada dalam satu ruangan pun menyibukkan dengan *smartphone* daripada dengan sebuah pembicaraan dari mereka. Sebanyak 33% pengguna *smartphone* mengecek *smartphone* hingga larut malam, kemudian kebanyakan dari mereka mengecek *smartphone* sebanyak 34 kali, bukan untuk keperluan memeriksa pesan atau menjalankan aplikasi lain, tetapi kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman (Sarwar & Rahim, 2013). Berdasarkan sebuah penelitian disebutkan bahwa rata-rata mereka menggunakan *smartphone* untuk mengecek media sosial dengan kisaran waktu selama 5 jam per hari (Jeffrey, 2012).

Kecanggihan *smartphone* yang mampu menawarkan berbagai macam fitur dan aplikasi yang memudahkan individu modern yang

Penelitian dilakukan di SMA (sekolah menengah atas) Avisena Sidoarjo. Pemilihan tempat ini dilakukan dengan pertimbangan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 08 Februari 2019 dengan wakil kesiswaan sekolah Bapak M. Bagus, S.Si mengatakan;

Dari hasil wawancara tersebut, akhirnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tersebut dengan alasan siswa yang berada di usia remaja yang belum sepenuhnya menggunakan *smartphone* secara akademik, dan terdapat larangan membawa *smartphone*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil 22% dari jumlah populasi sebanyak 426, yaitu 127 siswa. Selanjutnya, pihak sekolah memberikan sampel penelitian yang duduk di bangku sekolah kelas X (Sepuluh) baik jurusan IPA maupun IPS yang berkisar usia 14 hingga 18 tahun. Setelah penentuan tersebut, peneliti memberikan angket



**Tabel 11**  
**Hasil data pengelompokkan kategorisasi variabel Sindrom FOMO**

Jumlah	Nilai	Presentase	Kategori
0	0-28	0%	Rendah
102	29-86	80,3%	Sedang
25	87-115	19,7%	Tinggi

Pada tabel 11 di atas dijelaskan data pengelompokkan kategorisasi variabel Sindrom FOMO, tidak terdapat kategori yang rendah dari hasil tersebut. Selanjutnya, terdapat 102 responden dengan presentase 80,3% yang berada kategori sedang pada sindrom FOMO dan terdapat 25 responden dengan presentase 19,7% yang berada pada kategori tinggi responden yang mengalami sindrom FOMO. Artinya, lebih banyak kategori sedang yang mengalami Sindrom FOMO dibandingkan kategori yang tinggi.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja siswa di SMA Avisena Kedungcangkring Jabon Sidoarjo yang berstatus aktif sebagai siswa. Sampel pada penelitian ini dilakukan berjumlah 127 siswa, baik laki-laki maupun perempuan dan diambil dari jurusan IPA maupun IPS. Sampel penelitian ini dipilih oleh pihak sekolah. Berikut merupakan pengelompokkan atribut demografis;

1) Berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja siswa di SMA Avisena Kedungcangkkring Jabon Sidoarjo yang berstatus aktif sebagai siswa sebanyak 140 remaja. Dari pertimbangan terdapat data yang tidak lengkap dan tidak sesuai ketika berlangsungnya pengisian kuesioner. Akhirnya, terpilih sebanyak 127 remaja yang digunakan dalam sampel penelitian, baik laki-laki maupun perempuan dan diambil dari jurusan IPA maupun IPS. Sampel penelitian ini dipilih oleh pihak sekolah. Berikut tabel 12 merupakan pengelompokkan atribut demografis;

**Tabel 12**  
**Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persen
Laki-laki	44	34.6%
Perempuan	83	65.4%
Total	127	100.0%

Pada tabel 12 di atas memberikan penjelasan bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 127 responden remaja siswa di SMA Avisena terdapat 44 siswa laki-laki dengan presentase 34,6% dan siswa perempuan sebanyak 83 dengan presentase 65,4%. Hasil tabel di atas menunjukkan perbedaan bahwa sebagian besar responden adalah siswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 83 siswa.

**Tabel 13**  
**Hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation
Laki-laki	84.68	1.08
Perempuan	94.66	1.70

Pada tabel 13 di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* yang berjenis kelamin perempuan lebih besar apabila dibandingkan dengan yang memiliki jenis kelamin laki-laki. Hal tersebut dilihat dari hasil mean yang memiliki jenis kelamin perempuan sebesar 94,5 dengan nilai standar deviation sebesar 1,70. Sementara itu, hasil nilai mean yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebesar 84,7 dengan nilai standar deviation sebesar 1,08. Artinya, tingkat intensitas kecenderungan *nomophobia* pada remaja yang memiliki jenis kelamin perempuan lebih besar daripada yang memiliki jenis kelamin laki-laki.

## 2) Berdasarkan Usia

Berdasarkan pengelompokan data responden demografis dilihat dari usia guna digunakan untuk mengetahui jumlah pembagian usia yang mengikuti penelitian ini. Sehingga peneliti bisa mengetahui perbedaan usia dari responden.



Berikut gambaran subjek berdasarkan usia pada tabel 14 di bawah ini;

**Tabel 14**  
**Gambaran Subjek Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persen
14 Tahun	1	0.8%
15 Tahun	43	33.9%
16 Tahun	76	59.8%
17 Tahun	6	4.7%
18 Tahun	1	0.8%
Total	127	100.0%

Pada tabel 14 di atas memberikan penjelasan bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 127 responden siswa SMA Avisena terdapat 1 siswa berusia 14 tahun dengan presentase 0,8 % dan sebanyak 43 siswa yang berusia 15 tahun dengan presentase 33,9%. Sebanyak 76 siswa berusia 16 tahun dengan presentase 59,8% dan sebanyak 6 siswa yang berusia 17 tahun dengan presentase 4,7%. Selanjutnya, 1 siswa yang berusia 18 tahun dengan presentase 0,8%. Hasil tersebut menunjukkan rata-rata usia responden yang berpartisipasi dalam melakukan penelitian ini adalah 16 tahun sebanyak 76 siswa.

Berikut tabel 15 merupakan hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usia di bawah ini;



Berikut gambaran subjek berdasarkan kelas pada tabel 16 di bawah ini;

**Tabel 16**  
**Gambaran Subjek Berdasarkan Kelas**

Kelas	Jumlah	Persen
X (Sepuluh)	127	100.0
Total	127	100.0%

Pada Tabel 16 di atas memberikan penjelasan bahwa berdasarkan kelas sebanyak 127 siswa berada di kelas X (sepuluh) dengan presentase 100%. Hasil tersebut menunjukkan kelas responden yang mengikuti penelitian adalah kelas X (Sepuluh) sebanyak 127 siswa.

Berikut tabel 17 merupakan hasil kecenderungan *nomophobia* berdasarkan kelas di bawah ini;

**Tabel 17**  
**Hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan kelas**

Kelas	Mean	Std. Deviation
X (Sepuluh)	91	15,83

Berdasarkan tabel 17 di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* yang berada di kelas X (Sepuluh) yang memiliki *mean* 91 dengan *standar deviation* 15,83. Artinya, tingkat intensitas kecenderungan *nomophobia* remaja berada pada kelas X (Sepuluh).

#### 4) Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan pengelompokan data responden demografis dilihat dari jurusan guna digunakan untuk mengetahui jumlah perbedaan jurusan dari IPA maupun IPS.

Berikut gambaran subjek berdasarkan jurusan pada tabel 18 di bawah ini;

**Tabel 18**  
**Gambaran Subjek Berdasarkan Jurusan**

Jurusan	Jumlah	Persen
IPA	76	59.8%
IPS	51	40.2%
Total	127	100.0%

Pada tabel 18 di atas memberikan penjelasan bahwa berdasarkan jurusan sebanyak 76 siswa pada jurusan IPA dengan presentase 59,8% dan sebanyak 51 siswa pada jurusan IPS dengan presentase 40,2%. Hasil tersebut menunjukkan jurusan responden yang mengikuti penelitian adalah jurusan IPA dengan jumlah 76 siswa.

Berikut tabel 19 merupakan hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin;

**Tabel 19**  
**Hasil pengukuran kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jurusan**

Jurusan	Mean	Std. Deviation
IPA	90,9	1.44
IPS	91,6	1.79

## B. Pengujian Hipotesis

[illegible]



### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dia menggunakan analisis data *Product Moment* menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 yang mana jika kaidah kurang dari 0.0 (0,05) maka hipotesis diterima. Begitu juga sebaliknya, apabila signifikansi lebih dari 0,05 ( $\geq 0,05$ ) maka hipotesis ditolak. Meliha

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dia menggunakan analisis data *Product Moment* menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 yang mana jika kaidah kurang dari 0.0 (0,05) maka hipotesis diterima. Begitu juga sebaliknya, apabila signifikansi lebih dari 0,05 ( $\geq 0,05$ ) maka hipotesis ditolak. Meliha

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dia menggunakan analisis data *Product Moment* menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 yang mana jika kaidah kurang dari 0.0 (0,05) maka hipotesis diterima. Begitu juga sebaliknya, apabila signifikansi lebih dari 0,05 ( $\geq 0,05$ ) maka hipotesis ditolak. Meliha

Para pengguna *smartphone* didominasi oleh remaja disebabkan oleh faktor perkembangan sosial remaja. Hal ini dipengaruhi oleh faktor teman sebaya salah satunya, yang mana teman sebaya menjadi peran penting dalam pergaulan lingkungan di kalangan remaja. Remaja sendiri lebih tertarik dengan sesuatu yang dapat menerimanya dalam suatu kelompok dimana remaja akan melakukan konformitas kelompok dalam menentukan suatu tindakan dan dalam berperilaku. (santrock, dkk dalam Mesch, 2010).

[illegible]



Penelitian lain menurut Cholz (dalam Kalaskar, 2015) menjelaskan bahwa penyebab *nomophobia* adalah toleransi, penarikan diri, kesulitan dalam mengontrol impuls, lari dari masalah atau kebiasaan negatif yang lainnya. Serupa dengan penelitian yang dilakukan bahwa salah satu penyebab individu yang mempunyai kecenderungan *nomophobia* adalah penarikan diri, misalnya individu lebih memilih untuk menghubungi seseorang dengan *smartphone* daripada bertatap muka.

Berdasarkan dari aspek-aspek pada kecenderungan *nomophobia* diantaranya, yang pertama perasaan tidak bisa berkomunikasi. Pada aspek ini bahwa individu merasa cemas dan gelisah ketika tidak bisa

Ketiga, tidak mampu mengakses informasi. Pada penelitian ini individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan menghabiskan banyak waktu untuk mengoperasikan *smartphone*, salah satunya dengan selalu mengecek notifikasi di *smartphone* setiap saat. Yang keempat, menyerah pada kenyamanan. Pada penelitian ini individu tidak mampu meninggalkan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama. Bahkan, individu akan terus membawa *smartphone* ketika keluar dari rumah dan membawanya ke sekolah meskipun di sekolah terdapat larangan untuk membawa *smartphone* di sekolah. Mereka juga cenderung mengoperasikan *smartphone* dalam keadaan dicas hingga mereka tertidur.

[illegible]



**BAB V**

**PENUTUP**

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan analisis uji korelasi *Product Moment* menunjukkan taraf signifikansi 0,000 dengan korelasi 0,717 yang bertanda positif (+). Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara sindrom FOMO (*fear of missing out*) dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja, yang mana kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang berbanding lurus atau searah. Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat sindrom FOMO (*fear of missing out*) dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

## B. Saran

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki supaya penelitian yang dilakukan selanjutnya bisa menjadi lebih baik lagi. Berikut merupakan kelemahan-kelemahan yang masih butuh perbaikan dalam penelitian ini, sebagai berikut;

### 1. Bagi Perkembangan Remaja

Dalam perkembangan bahwa individu mudah terpengaruh karena konformitas kelompok dan teman sebayanya sebab teman sebaya menentukan perilaku individu tersebut. Remaja sebaiknya memaksimalkan waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar supaya tidak terfokus dengan *smartphone* yang dimiliki dan bisa

Terkait dengan penelitian yang dilakukan diharapkan untuk lebih tegas dalam larangan membawa *smartphone* untuk mengantisipasi perilaku siswa terhadap kecenderungan *nomophobia*. Dan supaya pihak sekolah memberi *punishment* jika terdapat siswa yang melanggar peraturan yang telah dicantumkan di sekolah tersebut.

a. Dalam melakukan penelitian ketika dalam pengambilan data hendaknya memperhatikan responden dengan cara memberi pengawasan dan pendampingan dalam proses pengambilan data untuk mengantisipasi kegagalan dalam proses tersebut.

- [illegible]



Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual disorders: DSM-5*. Washington, D.C: American Psychiatric Association.

Pratiwi, A. (2006). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.

Rahmawati, H. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Jember. *Jurnal Empati*. Vol 6, 2, 15-14.

Sugeng, R. (2017). *Metodologi Penelitian*. PT. Binarupa Aksara, Jakarta.

Sugeng, R. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Statistik, B. (2015). Kabupaten Samosir dalam Angka 2015. *Pusat Statistik*. Samosir.

Wang, J. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a form of addiction? An update on current evidence and implications for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2).

- Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual disorders: DSM-5*. Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Pratiwi, A. (2006). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Rahmawati, H. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Jember. *Jurnal Empati*. Vol 6, 2, 15-14.
- Sugeng, R. (2017). *Metodologi Penelitian*. PT. Binarupa Aksara, Jakarta.
- Sugeng, R. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Statistik, B. (2015). Kabupaten Samosir dalam Angka 2015. *Pusat Statistik*. Samosir.
- Wang, J. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a form of addiction? An update on current evidence and implications for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2).



- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Choy, Y., Fyer, A. J., & Lipsitz, J. D. (2007). Treatment of specific phobia in adults. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 266-286
- Darajat, Z. (1990). *Pendekatan Psikologis dan Fungsi Keluarga dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja*. Jakarta : Gunung Agung
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science Business Media.
- Deloitte. (2014). *Mobile Consumer Survey 2014 The Australian Cut Revolution and Evolution*. Australia: Deloitte Touche Tohmatsu Limited.
- Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26, 896-905.
- Dixit, S., dkk. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Exploration*, 10(2), 69-73.
- Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D., Hall, B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers and Human Behavior*, 63, 509-516.
- Ezemenaka, E. (2013). The usage and impact of Internet enabled phones on academic concentration among students of tertiary institutions: A study at the University of Ibadan, Nigeria. *Int J Educ Dev Using Inf Commun Technol*, 9(3), 1 62-73.
- Fraenkel, J. R., & Wellen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Gezgin, dkk. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, dkk. (2018). The Relationship Between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: The Factors Influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science* Vol 4, 1, 22.



- Guzeller, C. O., Cosguner, T. (2012) Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 15(6), 205-211.
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita *Nomophobia* dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *Jom Fisip Vol.3 No.2*: 1-14.
- Harkin, J. (2003). *Mobilisation: The Growing Public Interest in Mobile Technology*. London: Demos.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use and Fear of Missing Out (FOMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
- Hodkinson, C. S., & Poropat, A. E. (2014). Chinese students' participation: The effect of cultural factors. *Education & Training*, 56, 430-446.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiawadayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1976). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E.B. (1997). *Perkembangan Anak, Jilid I Edisi ke-6*. Jakarta: Erlangga.
- J. L. Pinchot, K. L. Pullet, and D. R. Rota. (2010). How Mobile Technology is Changing Our Culture. in *Conisiar*, pp, 1-10.
- Jeffrey, G. (2012). Smartphone Application Usage Amongst Students at a South African University. *IST-African*.
- Jordan, A. H., dkk. (2011). Misery Has More Company Than People Think: Underestimating the Prevalence of Others' Negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 1201-135.
- JWTIntelligence. (2011). *Fear Of Missing Out (FOMO)*. New York: JWTIntelligence.
- JWTIntelligence. (2012). *Fear of missing out (FOMO)*. Now York: JWTIntelligence.
- JWTIntelligence. (2013). *Fear of Missing Out (FOMO)*. New York: JWTIntelligence.
- K, Dwi. (2017). *5 Dampak dari nomophobia bagi kehidupan*. Diakses dari <https://www.google.co.id/amp/sjurnalapps.co.id/5-dampak-dari-nomophobia-bagi-kehidupan-12637/amp>. Pada tanggal 25 Februari 2019.

- Kalaskar, P.B. (2015). A Study of Awareness of Development of *Nomophobia* Condition in SmartPhone user Management Students in Pune city. *ASM's International EJournal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320-326.
- King A. L. S., dkk (2010) Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology* 23(1), 52-54.
- King A. L. S., dkk. (2013) Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior* 29(1), 140-144.
- King A. L. S., dkk. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Lee, P. C., dkk. (2015). Smartphone addiction in university student and its implication for learning. *Emerging Issues in Smart Learning*, 297-305.
- Manggia, I. M. (2014). *Ketika ponsel menjadi penyakit*. Diakses dari <http://epaper.suaramerdeka.com/read/2014/09/21/24EM21i14MGU.pdf> pada tanggal 2 Februari 2019.
- Margono. (2004). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Marshall, T. C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The big Five, Self Esteem, And narcissism As Predictors of The Topics People Write About in Facebook Status Updates. *Personality and Individual Difference*, (85) 35-40.
- Mayasari, L. (2012). *Tidak Bisa Jauh dari Ponsel? Anda Mungkin Menderita Nomophobia*. Diakses dari Detik Health: <http://health.detik.com/read/2012/09/21/175751/2030251/763/tidak-bisa-jauh-dari-ponsel-anda-mungkin-menderita-nomophobia>. Pada tanggal 25 Desember 2018.
- Mesch, G. S. (2010). Internet Affordances and Teens' Social Communication: From Diversification to Bonding. *Adolescent Online Social Communication and Behaviour :Relationship Formation on The Internet*, 14-28.
- Miller, S. (2012). *Fear of missing out: Are you a slave to FOMO?* Dikases dari ABC News: [http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missingslavefomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T\\_Tg48015.wF](http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missingslavefomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T_Tg48015.wF). Pada tanggal 22 Februari 2019.
- Monks, dkk. (2006). *Psikologi Perkembangan dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama.
- Muyana & Widyastutik. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 282-284.
- Nevid, J.F. (2015). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Oulasvirta, A dkk. (2012). Habits Make Smartphone Use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing* (16) 1, 105-114.
- Park, N., dkk. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Pervin, L. (1975). *Personality: Theory, Assessment, and Research*. Canada: John Wiley dan Sons, Inc.
- Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., Nisafani, A. S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *JurnalTeknik ITS*, 1(5).
- Prasetyo & Ariana. (2016). Hubungan Antara The Big Five Personality Dengan Nomophobia Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* Vol 5, 1, 6-7
- Prasetyo, B. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Rahayuningrum & Sary (2019). Studi Tingkat Kecemasan remaja terhadap *no-mobile-phone* (nomophobia) di SMA Negeri kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*. Vol. 1, 3.
- Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers. Ubiquitous Comput.* 16, 105-114.
- Reagle, J. (2015). *Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality*. Diakses dari <http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996>. Pada tanggal 22 Februari 2019.

- Reza, J. I. (2015). *Makin banyak remaja di asia yang kecanduan smartphone*. Diakses dari <http://tekno.liputan6.com/read/2329307/makin-banyak-remaja-di-asia-yang-kecanduan-smartphone>. pada tanggal 25 Desember 2018.
- Rosdaniar. (2008). Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction Disorder) pada Mahasiswa. *Artikel Ilmiah*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Samosir, H. A. (2015). *Generasi Gadget, 8 dari 10 Remaja Jakarta Tak Aktif Bergerak*. Diakses dari CNNIndonesia.com: [http://www.cnnindonesia.com/gaya\\_hidup/20150519182148-255-54308/generasi-gadget-8-dari-10-remaja-jakarta-tak-aktif-bergerak/](http://www.cnnindonesia.com/gaya_hidup/20150519182148-255-54308/generasi-gadget-8-dari-10-remaja-jakarta-tak-aktif-bergerak/). Pada tanggal 25 Desember 2018
- Santrock, J. W. (2003). *adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi keenam*. Jakarta :Erlangga.
- Sarwan, M., & Rahim, T., (2013). Impact of smartphone's on society. *European University of Scientific Research*.
- Sharma, N., dkk. (2015) Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
- Soliha, S. F. 2015. Tingkat Ketergantungan Pengguna Pinchot, etc.all. 2010. How Mobile Technology is Changing Our Culture. *CONISARProceedings USA: Conferenceon Information SystemsApplied Research*, 15-19.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1). 51.
- Sugiyono (2014). *Metode penelitian (pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendektana Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tavolacci, M. P., dkk. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among Frenchcollege students .*European Journal of Public Health*, 25(3),172-188.
- Teja, Z., & Schonert-Reichl, K. A. (2012). Peer relations of chinese dolescent newcomers: Relations of peer group integration and friendship quality to

